



Modelos psicológicos de bienestar

Tema 1. Introducción a los modelos de bienestar

Explicación

Introducción a los modelos de bienestar

Piensa por un momento:

¿Cómo podría definirse la felicidad?

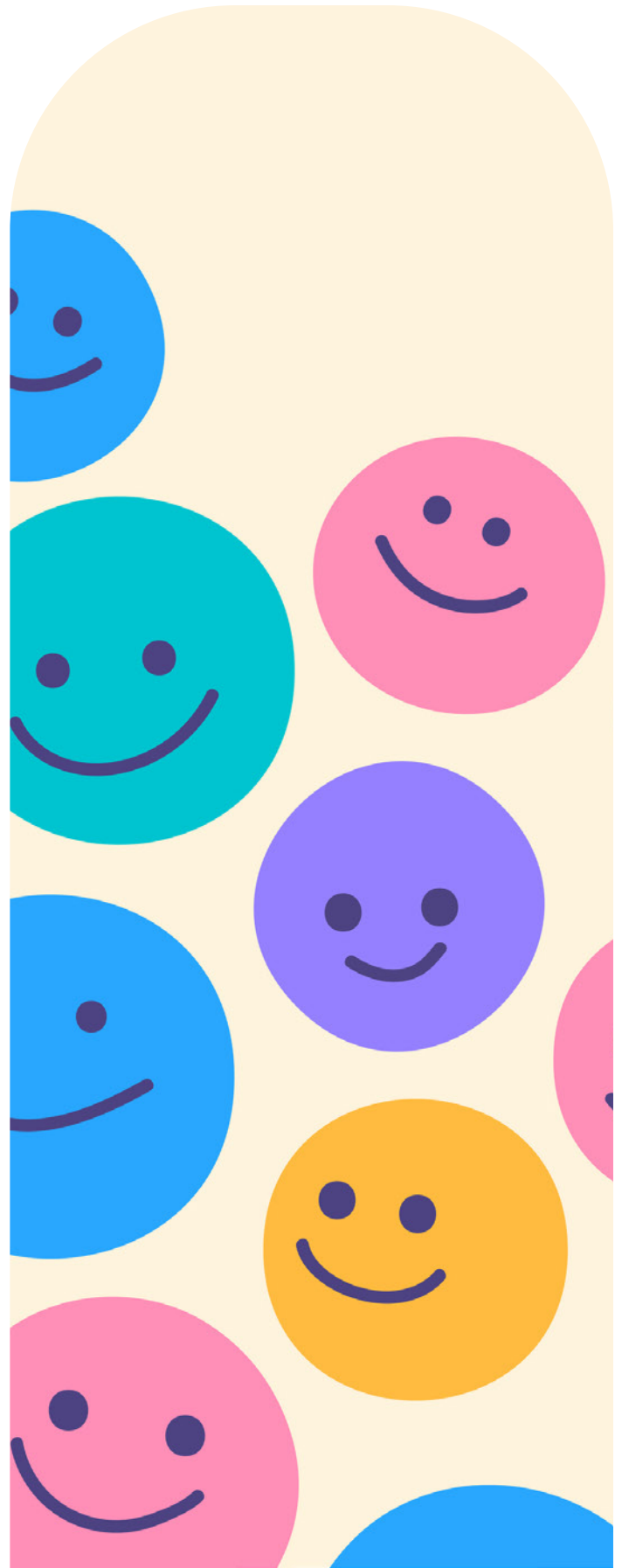
¿Qué hace feliz al ser humano?

¿Qué te hace feliz a ti?

¿Cuánto dura la felicidad?

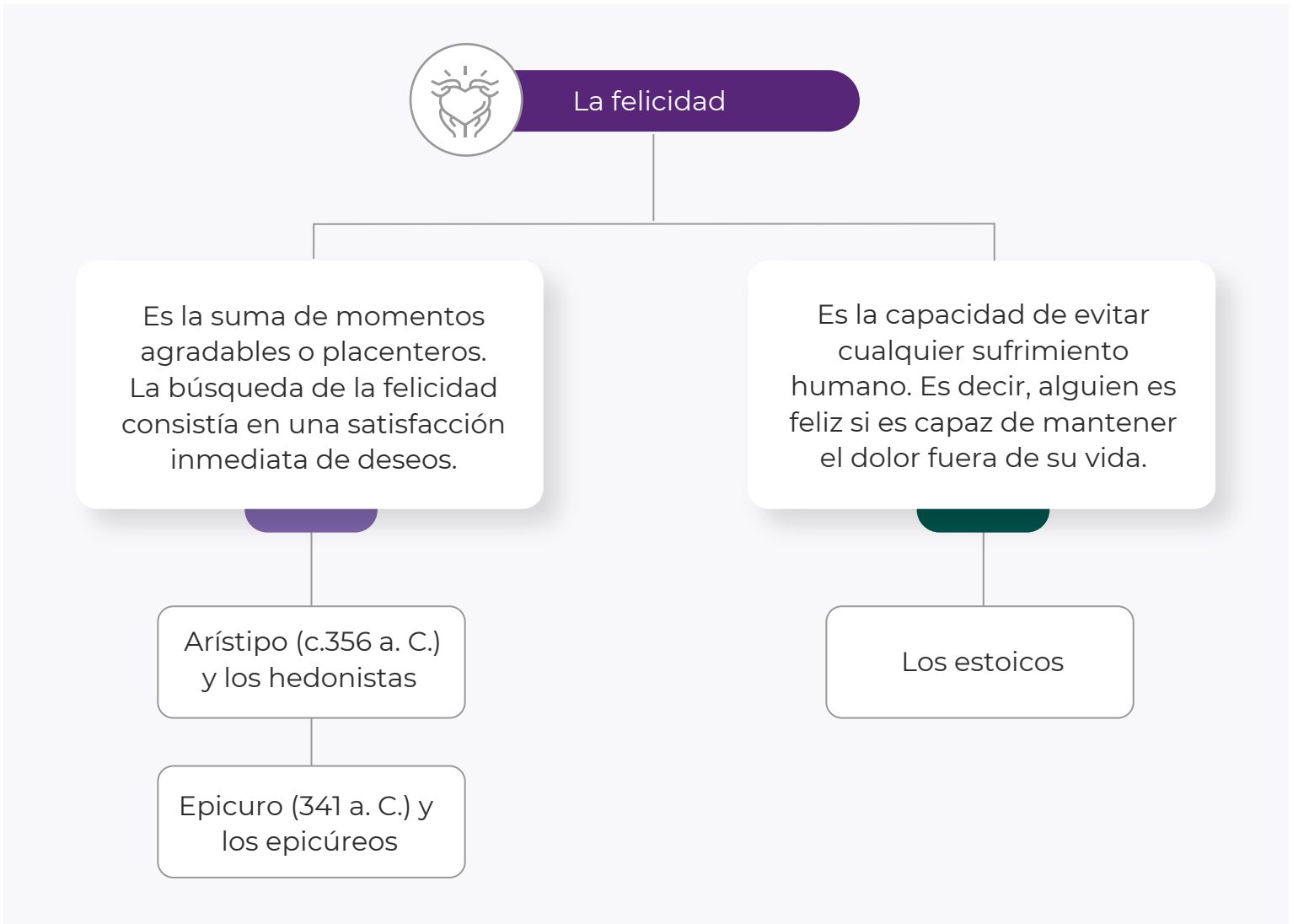
¿Se puede medir la felicidad?

La respuesta a estas preguntas no es algo fácil. El asunto de la felicidad y la respuesta a estas preguntas han ocupado al ser humano a lo largo de milenios. Preguntarse por el valor de la vida y por aquello que hace que la vida merezca la pena ha sido una constante que ha preocupado tanto a la tradición filosófica occidental como a las tradiciones orientales vinculadas a la meditación y a la espiritualidad (Haidt, 2006). En este tema recuperaremos la tradición filosófica occidental, conformada por filósofos como Arístipo, Aristóteles, Sócrates o Platón.



1. Las tradiciones filosóficas

1.1. La búsqueda del placer en la vida



Según estas escuelas filosóficas, la felicidad deviene de la relación entre las emociones positivas y las emociones negativas que experimenta un individuo. Plantean que la felicidad es producto de la presencia de placer y la ausencia de sufrimiento.



1.2. La felicidad es algo más que la búsqueda del placer

La tradición filosófica occidental se ha visto influenciada por otros filósofos como Sócrates, Platón y Aristóteles, quienes creían que todos los seres humanos tenían y desarrollaban una serie de virtudes (eudemonía).

Eudemonía

Proviene del griego y se define como aquellos sentimientos que surgen cuando alguien pone en marcha su mejor versión (el verdadero potencial de uno mismo).



Debido a esto, la felicidad consistía en el desarrollo armónico de las capacidades y valores del ser humano. Por ejemplo, un ser humano es feliz en la medida que puede poner en marcha de manera armónica, fortalezas y virtudes como la perseverancia, la solidaridad o la honestidad.

Sócrates, Platón y Aristóteles consideraban que la felicidad consistía en el desa-

rollo de las capacidades y valores del ser humano. En este sentido, vincularon la felicidad a poseer y desarrollar las virtudes, capacidades y los valores individuales, más que a la satisfacción inmediata de deseos que sólo llevaría a una felicidad temporal o pasajera. Según estos filósofos, la verdadera felicidad surge cuando un individuo estudia, se forma y se cultiva para ser un mejor ser humano en el futuro.

Aristóteles destacaba tres elementos centrales:

- ▶ **1. La virtud como carácter.** Es decir, aquellos rasgos personales que caracterizan el lado bueno del ser humano (por ejemplo, responsable, generoso, justo, equilibrado, entre otros).

- ▶ **2. Los individuos deben encontrar su verdadera naturaleza,** lo que implica que son responsables de realizar el esfuerzo necesario para identificar y desarrollar sus virtudes. Esta versión virtuosa sólo se alcanza conociendo y desarrollando el propio potencial (alcanzar su mejor versión).

- ▶ **3. Reconoce que hay otras necesidades que deben satisfacerse para poder alcanzar el verdadero bienestar,** por ejemplo, la satisfacción de las necesidades básicas.

2. Los modelos de bienestar desde la psicología positiva.

Estas dos tradiciones filosóficas han dado lugar a dos dimensiones fundamentales:

Bienestar hedónico

Está ligado a los placeres y las emociones.

Bienestar eudaimónico

Está ligado al desarrollo de lo mejor de nosotros mismos y a tener una vida plena



La investigación en psicología positiva ha retomado estas dos tradiciones poniendo de manifiesto la necesidad de evaluar e intervenir al menos sobre estos dos tipos de bienestar (Vázquez, 2009). Es decir, los modelos de evaluación y las técnicas de intervención positivas pueden encuadrarse en estos dos modelos teóricos diferentes (por ejemplo, técnicas de intervención clínica hedónicas vs. eudaimónicas). Por tanto, estos modelos tienen implicaciones sobre el modo de evaluar y las estrategias a desarrollar en el ámbito clínico y terapéutico.

Es de gran relevancia, por lo tanto, conocer los referentes teóricos existentes en estas dos corrientes de bienestar.



2.1. El bienestar hedónico

El bienestar hedónico se refiere al equilibrio afectivo, es decir, al mantenimiento de un buen estado anímico. Este equilibrio implica que exista una relación óptima entre las emociones positivas y las negativas. Imagina un paciente que está atravesando una dificultad grave de salud. Posiblemente, su nivel de emociones negativas como la ansiedad, la tristeza o la frustración sea alto. Y, ¿cómo será su nivel de emociones positivas? Muchas personas ante una enfermedad grave experimentan pocos momentos de alegría, gratitud u optimismo. Sin embargo, otras pueden encontrar momentos para la satisfacción, la esperanza o la gratitud. De eso dependerá su bienestar hedónico.

El bienestar hedónico depende del equilibrio entre emociones positivas y negativas. Si las emociones negativas son superiores a las positivas, el bienestar hedónico será bajo. Sin embargo, si las emociones positivas son superiores o iguales a las negativas, el bienestar hedónico será alto.

De modo que, cuando hablamos de bienestar hedónico, tenemos en cuenta la presencia de ambos tipos de emociones. Las personas que dicen sentirse felices no tienen una ausencia de emociones negativas, sino que estas son menos frecuentes y prominentes que las positivas.

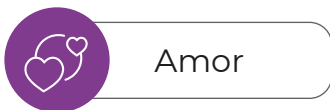
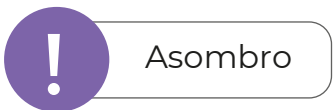
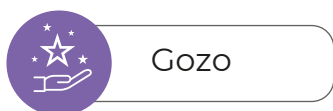




En este sentido, mucho se ha debatido sobre la proporción ideal de emociones positivas y negativas para alcanzar el bienestar. Con base en datos de amplias muestras de participantes, se estimó una especie de proporción idónea de 3 a 1 entre emociones positivas y negativas (Losada y Heaphy, 2004). Es decir, para sentirnos bien necesitaríamos experimentar tres emociones positivas por cada emoción negativa. Sin embargo, recientemente se ha identificado que esta proporción no es real, por lo que podemos decir que aún no se ha alcanzado ningún consenso (Fredrickson, 2013). Lo que queda claro es que para sentirse bien es importante sentir más emociones positivas que negativas en nuestro día a día.

¿Cules son las emociones positivas?

La alegría es la única emoción positiva considerada como una emoción bsica. Barbara Fredrickson (2009), la investigadora más importante de las emociones positivas, ha identificado el importante papel que las siguientes 10 emociones positivas juegan en el incremento del bienestar :



Fredrickson refiere que el amor puede considerarse la emoción central, pues cuando la experimentamos también sentimos todas las otras.

En psicología clínica es fundamental considerar separadamente las emociones positivas y negativas de los pacientes. Evaluar un paciente sólo con instrumentos sensibles a la presencia de elementos negativos (tristeza, culpa, falta de relaciones sociales, etc.) es incompleto. Es crucial prestar atención también a elementos positivos (placer, gozo, alegría, satisfacción con la vida, optimismo) (Vázquez, 2009).

Otro componente hedónico, además de las emociones, es la satisfacción vital. Este es un constructo cognitivo, ya que implica la valoración de si nuestra vida, con sus altos y bajos, con su disfrute y sufrimiento, merece la pena. La satisfacción vital es un juicio global que una persona hace de su vida, teniendo en cuenta aspectos objetivos y subjetivos

Bienestar subjetivo

Es la suma de dos componentes: el componente emocional y la satisfacción con la vida (Diener, Scollon y Lucas, 2003).



2.2. El bienestar psicológico (eudemonía)

El segundo gran componente de la arquitectura del bienestar humano es el bienestar eudaimónico. A este componente también se le denomina bienestar psicológico (Ryff y Singer, 1998). La visión eudaimónica plantea que el bienestar psicológico no estaría relacionado con experimentar situaciones placenteras o con satisfacer deseos, ya que esto generaría un afecto positivo pasajero. El bienestar eudaimónico hace referencia a la puesta en marcha de acciones que van en consonancia con nuestros valores, con la consecución del potencial humano y con la realización de la verdadera naturaleza de uno mismo. Y se aleja del bienestar del disfrute a corto plazo.



Un ejemplo de bienestar eudaimónico podría ser la conducta del estudio. En muchas ocasiones, estudiar supone renunciar al disfrute del descanso o de algunos pequeños placeres del momento presente. Puede implicar sacrificio y esfuerzo para perseverar a pesar de los obstáculos. Aunque estudiar puede reducir nuestro disfrute a corto plazo, esforzarse en los estudios puede repercutir en nuestro bienestar a largo plazo, pues ayuda a incrementar las posibilidades de ejercer una profesión alineada con nuestros valores y fortalezas.

Tal y como ya mencionaba Aristóteles, el bienestar proviene de aquellas acciones voluntarias que se ponen en marcha para tener una conducta armoniosa. El desarrollo equilibrado y armónico de esas cualidades positivas llevará a la felicidad. “La virtud está en el centro”.

La perspectiva de la eudemonía también hace referencia al afrontamiento de retos existenciales de nuestra vida (Ryan y Deci, 2001).

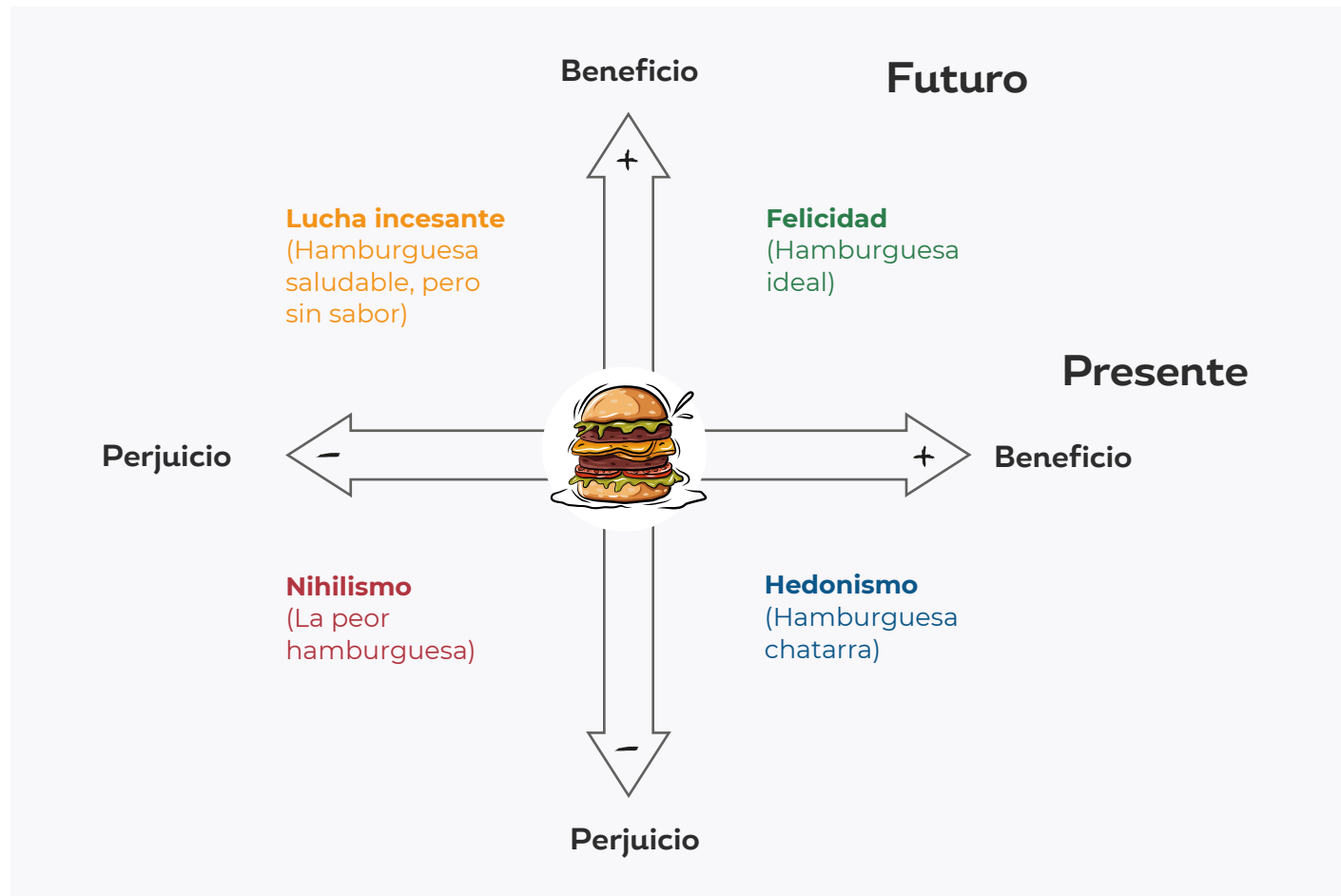


2.3. Relación entre bienestar hedónico y eudaimónico

La investigación ha demostrado que el bienestar hedónico y el bienestar eudaimónico conforman dos estructuras relativamente independientes. No obstante, a pesar de ser factores de naturaleza diferente, sus correlaciones son bastante elevadas (Keyes et al., 2002). De hecho, hay muchas conexiones entre ambos tipos de bienestar.

Por ejemplo, cuando somos conscientes de nuestras virtudes y somos conscientes de cómo se desarrollan en nuestro día a día, también podemos experimentar alegría, gozo o satisfacción. Cuando se trabaja para conseguir una meta y sentimos que nuestra vida tiene sentido por ello, también experimentamos emociones positivas como la esperanza o la gratitud.

Para poder reconocer las diferencias entre el bienestar hedónico y el bienestar eudaimónico podemos recordar la metáfora de la hamburguesa que planteó Tal Ben-Shahar (2007), el profesor de Harvard que impartió el curso de psicología positiva más famoso a nivel mundial. Usa la hamburguesa para graficar las cuatro maneras en que afrontamos la vida.



- ▶ Podemos comer una hamburguesa deliciosa pero poco saludable, con mucha grasa. Sabemos que a largo plazo eso no nos har felices, pero en el momento sí. O sea, obtenemos un beneficio presente, aunque pueda perjudicarnos a largo plazo. Esta es la hamburguesa hedonista. Muchas personas hedonistas buscan el placer inmediato, aunque sacrifiquen su beneficio futuro.

- ▶ La otra es la hamburguesa saludable, pero sin sabor. El que sacrifica el sabor y el placer inmediato porque está concentrado en su salud futura. Podría parecer el tipo más sensato. Sin embargo, con esta hamburguesa uno “no es lo más feliz que puede ser”. Estas personas se pasan la vida aplazando el disfrute. Seré feliz cuando... Termine mis estudios, cuando tenga ese coche, cuando me case, ... Sacrifica el presente para después pasarlo bien.

- ▶ La peor hamburguesa es la del nihilista, el que cree que la vida no tiene sentido, que la felicidad no existe. Víctima de malas experiencias en la vida, no disfruta del presente, pero tampoco considera que un futuro mejor está por llegar. El nihilista se come una hamburguesa poco sabrosa y poco saludable.

- ▶ Existe una hamburguesa equilibrada, sana para el presente y buena para el futuro. La felicidad es un estado formado por dos dimensiones primordiales: el placer inmediato y la noción de significado o trascendencia. “Una vida feliz se compone de actividades que complementan estas cosas y otras que las combinan. Para ser más felices hay que aumentar las horas que pasamos en aquello que nos da placer o significado” (Ben-Shahar, 2007).

Cierre

Las investigaciones que analizan el bienestar hedónico y eudaimónico muestran que ambos tipos son estructuras diferenciables e independientes. Sin embargo, están muy relacionados. En la práctica clínica es importante recordar la importancia de prestar atención a aspectos emocionales (por ejemplo, evaluando las emociones positivas y negativas), pero también a aspectos ligados a una vida psicológicamente plena.



Modelos psicológicos de bienestar
Introducción a los modelos de bienestar

Referencias

Ben-Shahar, T. (2007). *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*. US:McGraw-Hill.

Diener, E., Scollon, C., y Lucas, R. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187–219.

Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Discover the ratio that tips your life toward flourishing*. Estados Unidos: Crown.

Fredrickson, B. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. En P. Devine y A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 47. Estados Unidos: Academic Press.

Fredrickson, B., Mancuso, R., Branigan, C., y Tugade, M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24.

Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis. Finding modern truth in ancient wisdom*. Estados Unidos: Basic Books.

Keyes, C. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2).

Losada, M., y Heaphy, E. (2004). The role of positivity and connectivity in the performance of business teams a nonlinear dynamics model. *American Behavioral Scientist*, 47.

Ryan, R., y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology*. Estados Unidos: Annual Reviews, Inc.

Ryff, C., y Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9.

Vázquez, C. (2009). La ciencia del bienestar psicológico. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. España: Alianza Editorial.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.